

**BERECZ BERNADETT<sup>1</sup>, MÜLLER ANETTA<sup>1</sup>,  
BÍRÓ MELINDA<sup>1</sup>, HIDVÉGI PÉTER<sup>1</sup>,  
SZABÓ-CIFÓ BARNA<sup>2</sup>, ZIDEK PÉTER<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

<sup>1</sup>University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

<sup>2</sup>Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetem, Marosvásárhely  
Testnevelés Tanszék

<sup>2</sup>Targu Mures University of Medicine and Pharmacy,  
Physical Education Department, Targu Mures

<sup>3</sup>Selye János Egyetem, Tanárképző Kar, Komárno

<sup>3</sup>University of Selye János, Faculty of Teachers Treaning, Komárno

**AZ ATLÉTIKA HELYE ÉS SZEREPE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI  
TESTNEVELÉSBEN**

**THE PLACE AND ROLE OF ELEMENTARY SCHOOL PHYSICAL  
EDUCATION IN ATHLETICS**



## Összefoglaló

Napjainkban napvilágot látott az újabb (2013-as) kerettanterv, mely jelentős mértékben megreformálta a testnevelés és sport műveltségterületét, így az atlétikai követelményrendszer is jelentősen átalakult. Az atlétika mint alapsportág számos mozgásos képességet fejleszt, ami bázisul szolgál minden más sportághoz. A kutatásunk során számos kérdés merült fel azzal kapcsolatban, hogy az atlétikának köszönhetően hogyan alakul a gyermekek atletikus képessége és atlétikai mozgásanyaga. Mi a különbség azon tanulók között, akik csak a testnevelésórán találkoznak az atlétikával, és azok között, akik edzésen és sportköri foglalkozásokon is részt vesznek. A vizsgálatban a Felsőtárkányi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 3. és 5. osztályos tanulói vettek részt. A populáció életkora 9–12 év között oszlott meg, melyből 27 fiú és 33 lány.

**Kulcsszavak:** atlétika, kondicionális képességek, testnevelés, tanterv

## Resume

Today saw the light of the recent (2013) framework curriculum, which significantly reformed the area of physical education and sport, and the athletic system requirements also changed considerably. The athletics as the basic sport, developing many motor skills, which serves as the base for all other sports branch. In the course of my research a number of questions have arisen as to how to develop athletics thanks to the children's athletic ability and athletic movement material. What is the difference between the students who go to physical education classes meet in athletics and those who practice sessions and sports circles will attend. The study Felsőtárkányi Upper Primary School and Elementary Art School grade 3 and 5 students participated. The population was divided between age 9-12 years, of which 27 boys and 33 girls.

**Keyword:** athletics, conditional ability, P.E. lesson, curriculum



## Bevezetés

„Az atlétika tartalma, versenyszámai és alkalmazásának formája az antik test-kultúra óta sokat változott. Különösen jelentős ez a változás a közelmúlt évtizedeiben, ahol számos neves szakember dolgozott az atlétikai mozgásanyag tartalmának és oktatásmódszertanának letisztázásán (Koltai–Oros 2004, Takács 2004, Oros 2005, Ecksmiedt 2002, Polgár–Béres 2011). Az atlétikát a testnevelésórán történő alkalmazásra a gyakorlatanyag gazdagsága, a terhelés szabályozhatósága, valamint prevenciós jellege teszi kiválóan alkalmassá. Ezen kívül ismeretes, hogy az atlétikus képességeket fejlesztő gyakorlatanyagai hatékonyan segíthetik a gyermekek egészséges és harmonikus fejlődését, a fizikai fittség növelését és az aktív, egészséges életmód kialakítását.”<sup>1</sup>

Az atlétika mint alapozó sportág egyértelműen magyarázza azt, hogy az atlétika mozgásanyaga nélkülözhetetlen a gyermekek motoros képességének fejlesztésében. Eszközrendszerével a legoptimálisabb a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése is.

Az edzések és sportköri foglalkozások egyértelműen az atlétika mozgásanyagára épülnek, de a testnevelésórák szerves részét is ugyanúgy képzik. Az atlétika az, ami nagyon jól előkészíti a szervezetet, a keringési és légzőrendszert, a vázizom-, az ideg- és izomrendszert az intenzív munkavégzésre, valamint nagyon jól fejleszti a motoros képességeket.

## Az atlétika szerepe a Felsőtagozású Általános Iskola testnevelésében

A vizsgálat során a legfőbb cél az atlétikai képességek és az atletikus mozgásanyag felmérése volt, majd összehasonlító elemzés a sportkörös, illetve nem sportkörös gyermekek eredményei alapján.

Milyen szerepe van az atlétika mozgásanyagának az atletikusképesség-fejlesztésben az általános iskola alsó és felső tagozatában?

Hogyan alakul az atlétikai mozgások és az atletikusképesség-fejlesztés szerepe és módszertani aspektusai a testnevelésórán és a sportköri foglalkozásokban?

<sup>1</sup> Forrás: Béres Sándor, Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János (2015) Atlétika. Eszterházy Károly Főiskola, Líceum Kiadó 16. oldal

Feltételezhetően azok a gyerekek, akik nemcsak a tanóra keretein belül találkoznak az atlétikai mozgásokkal és az atletikusképesség-fejlesztéssel, hanem délutáni iskolai sportkör keretein belül űzik ezt, azok nemcsak az atlétikai mozgásokban érnek el jobb eredményt, hanem az atletikus képességeik is magasabb szinten realizálódnak.

A kutatásunk során felmérést készítettünk az atlétika mozgásanyagából teljesítmény alapján (távolugrás, kislabdahajítás, 60 m síkfutás), illetve nagymozgásos teszteket végeztünk (helyből távolugrás, 20 m síkfutás, medicinlabda mellől lökés előre).

A kapott adatokat ellenőrzés után MS Excel táblázatba felvéve matematikai statisztikai módszerekkel dolgoztuk fel.

### **Az eredmények bemutatása**

A vizsgálat legfőbb célja az volt, hogy bemutassuk az általános iskola alsó és felső tagozatában a különbséget azon tanulók között, akik részt vesznek atlétika sportkörön, illetve akik csak testnevelésórán találkoznak az atlétika mozgásanyagával. Külön szemléltetjük az atlétika mozgásanyagát és az atlétikai képességfejlesztés szerepét futó-, ugró- és dobószámok alapján.

#### **A harmadik osztályos tanulók csoportprofilja**

A 3. osztály osztálylétszáma 30 fő, ebből 16 fiú és 14 lány.

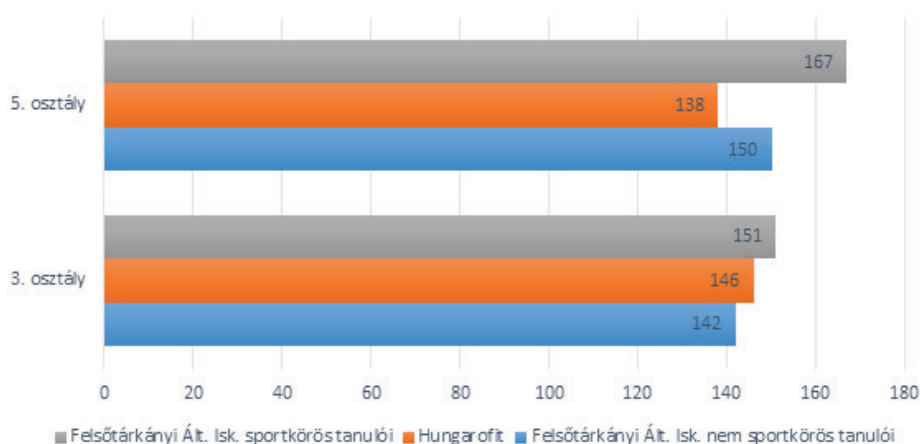
Az osztály heti 3 óra keretében vesz részt testnevelés foglalkozáson, a többi heti 2 órában lovagolnak. Az órán nincs nemenkénti bontás, együtt dolgozik az osztály. Ez többségében nem jelent gondot, az atlétika oktatására tökéletes, az osztály csoportmunkában kiválóan teljesít, de egyes sportágakat tekintve, mint torna vagy labdarúgás a tananyagnak megfelelően külön kell a fiúkat és lányokat oktatni.

Az osztály szívesen vesz részt iskolai sport- és egészségnapon. Az osztályból 13 diák jár az atlétika sportköri foglalkozásaimra. A tanulók heti 1 \* 90 percen sajátíthatják el az atlétika rejtelseit. 1 éve ismerkedtek meg még közelebbről a Kölyökatlétikával és a diákolimpiai atlétikai versenyszámokkal. Csoportban diákolimpiai versenyen, körzeti, megyei döntőn kiemelkedő eredményeket értek el. Az osztály jól terhelhető, szeretik a testnevelést, a testnevelési játékokat. Magatartásuk ingadozó egyes tanulók miatt, ezért több energiát kell fordítani nevelésükre. Jobban fel kell hívni a figyelmüket a játékszabályok betartására, az óra közbeni feladatok fegyelmezettebb végrehajtására. Szemé-

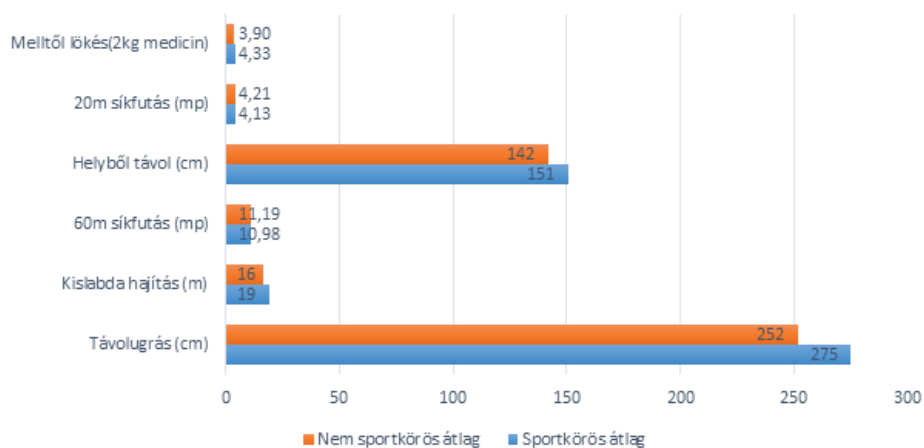
lyiségük formálását tekintve meg kell tanulniuk a veszítés és nyerés fogalmát egyaránt. Az osztály fele fizikai képességek terén korosztályának megfelelő, viszont a többi tanuló fejlesztésre szorul számos területen. A mérések ezt majd nagyon jól tükrözik.

Többségében elmondható, hogy a 3. osztályosok átlagértékei jól tükrözik azt, hogy akik rendszeresen részt vesznek atlétikaedzésen, jobbak, mint azok, akik csak a testnevelésórán találkoznak az atlétikával. Látható, hogy átlagosan medicinlabda mellől lökésben 40 cm-rel, kislabdahajításban 3 m-rel, helyből távolugrásban 9 cm-rel, távolugrásban 23 cm-rel, 20 m síkfutásban 0,08 mp-cel és 60 m síkfutásban 0,21 mp-cel jobb eredményeket értek el a tanulók.

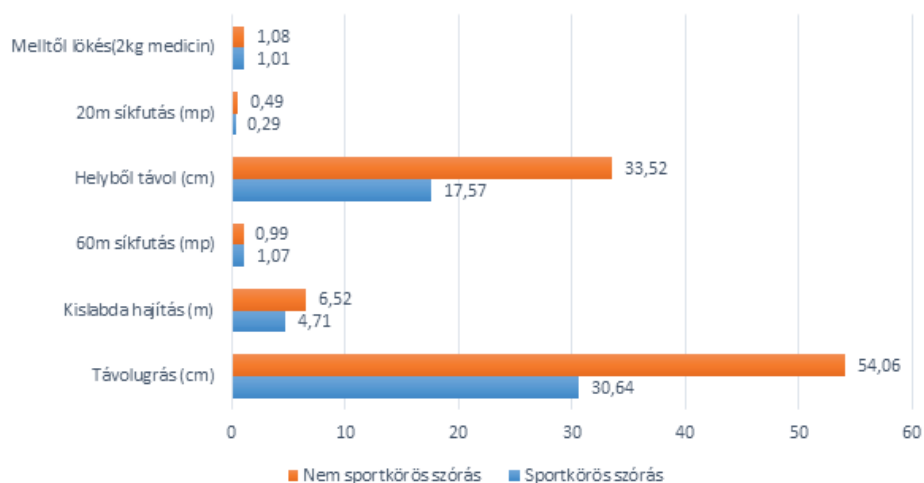
1. diagram. Átlageredmények összehasonlítása a 3. osztályos tanulóknál



A helyből távolugrás eredményeit az 5. és a 3. osztályban egyaránt a 2012/13 tanév Hungarofit mérési értékeivel is összevetettük. (F. Mérey Il-dikó – Haász Péter, 2014. május) Az ábrán jól látható, hogy összességében az osztályok eredményei jobbak, sportkörös és nem sportkörös tanulóknál is, mint a Hungarofit által mért eredmények. Egyetlen egy helyen kisebb a teljesítmény mindössze 4 cm-rel a 3. osztályban a nem sportkörös tanulóknál. Ebből azt a következtetést vontuk le, hogy az osztályok ugróereje és lábuk dinamikus ereje az optimális értékek felett van. Ezen kondicionális képességeiket tekintve megfelelő az állapotuk.



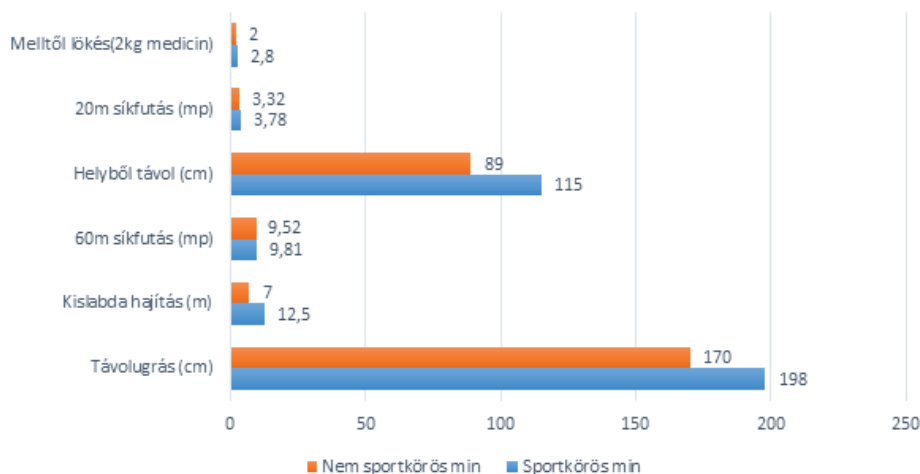
2. diagram. Helyből távolugrás eredményeinek összehasonlítása a 2012/13-as tanév országos Hungarofit mérési értékeivel



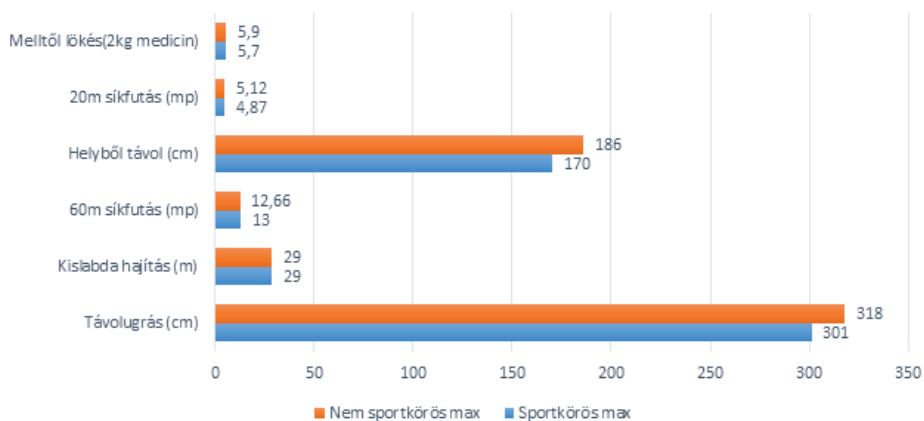
3. diagram. Szórásértékek összehasonlítása a 3. osztályos tanulóknál

A diagramon a felmért mozgáselemeknél az adott mozgás szórás értékei láthatóak. A kisebb értékek a mozgás stabilitását jelzik. Gyermekekben természetes módon alakulnak ki a mozgásminták, serdülőkorban viszont ez már másként változik, az aszimmetrikus növekedési fázisok következtében sajnos helytelen mozgásminták rögzülhetnek. A 3. osztályos tanulóknál 60 m síkfutásnál figyelhető

meg nagyobb szórás a sportkörös tanulóknál (sd.: 0,99 és 1,07), a többi érték mind azt jelzi, hogy akik edzésre járnak, mozgásmintákban és mozgásstabilitásban biztosabbak.



4. diagram. Minimum eredmények összehasonlítása 3. osztályos tanulóknál



5. diagram. Maximális eredmények összehasonlítása 3. osztályos tanulóknál

A minimumértékek esetében azon populáció értékei erősebbek, akik edzésen vesznek részt. A legszembetűnőbb eltérés a helyből távolugrás és a távolugrás értékei között figyelhető meg. Helyből távolugrásnál a minimumérték mindösszesen 89 cm, távolugrásnál 170 cm.

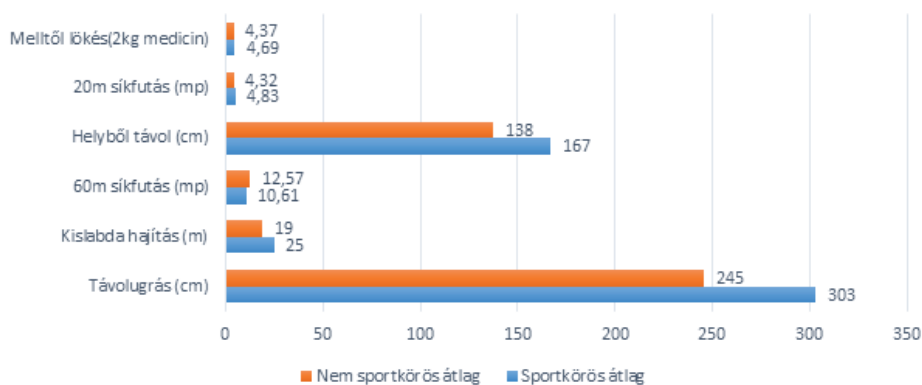
A maximális értékek esetén figyelemfelkeltő eredmények születtek. Nemcsak atletikus képességeknél, hanem az atlétika mozgásanyagánál is a maximális teljesítmény értékei jobbak a nem sportkörös diákoknál. Pontosan a medicinlabda mellől lökésnél, a helyből távolugrásnál, a 60 m síkfutásnál és a távolugrásnál. Azonos eredmény kislabdahajításban született. A többi érték a sportkörös tanítványoknál erőteljesebb. Meglátásom szerint, az osztály összetételét ismerve, vannak olyan tanulók, akik más sportágakban, pl. kézilabdában, labdarúgásban, floorballban, birkózásban ügyesek, versenyszerűen sportolnak, így az atletikus képességeik is jók, ezért születtek ezek a maximális eredmények.

### **Az ötödik osztály csoportprofilja**

Az 5. osztály osztálylétszáma szintén 30 fő, ebből 19 lány és 11 fiú.

A tanulók a korosztályuknak megfelelő fejlettségi szinten vannak. Az osztályból 3 tanuló vesz részt gyógytestnevelés foglalkozáson. Kondicionális képességeiket tekintve a Netfit mérés alapján az osztály átlagteljesítménye az átlagosnál alacsonyabbnak mondható. Számos területen fejlesztés szükséges. Viszont pozitívum, hogy az osztály kedveli a testnevelésórákat, motiválhatóak, nyitottak az új dolgokra. Az iskola által szervezett házi bajnokságokon, sport- és egészségnapon szívesen vesznek részt (ping-pong, csocsó, labdarúgás). Atlétika sportköri foglalkozásra 8 tanuló jár az osztályból. A testnevelés órákon koruknak megfelelően szeretnek játszani, fogékonyak új testnevelési játékok megismerésére. A labdás sportok közül a lányok a röplabdát, a fiúk a labdarúgást kedvelik a legjobban. Lelkesek a torna és az atlétika iránt. Szívesen távolugranak, magasugranak. Dobószámok területén kicsit gyengébb a teljesítményük. A falu adottságait kihasználva testnevelésóra keretein belül, illetve sportköri foglalkozáson lehetőség van hosszabb távú futásokra is a szabadban. Ezt kifejezetten kedvelik a tanulók. Az alternatív sportok közül kedvelik a tollaslabda sportágakat. Tavaszi időszakban szívesen használják a gör-esszközöket, illetve a kerékpárt. Az idei tanévben az úszásoktatás is szerves része lesz a testnevelésóráknak.

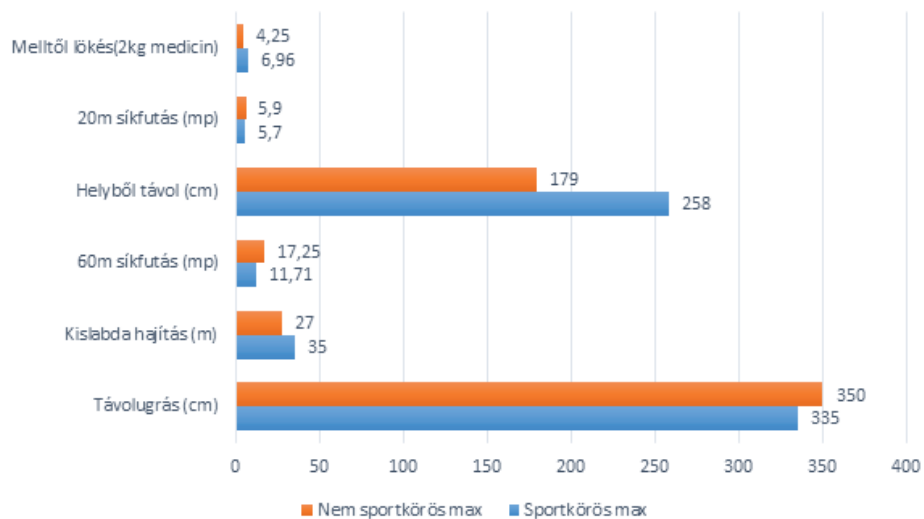




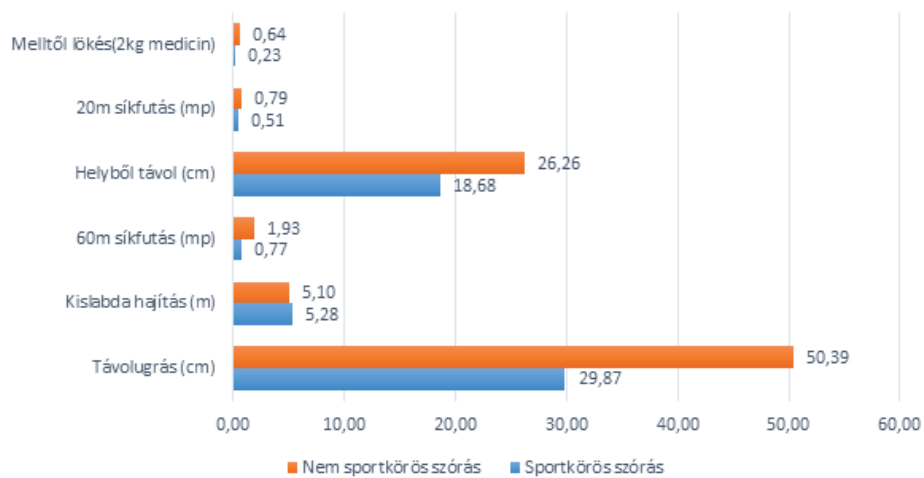
6. diagram. Átlageredmények összehasonlítása az 5. osztályos tanulónál

Az 5. osztályban az atlétikai versenyszámokban és a képességeket is tekintve a sportkörös diákok eredményei kiemelkedőbbek. Ez azzal magyarázható, hogy 5. osztályban már elkezdődik az egyes képességek, versenyszámok technikai végrehajtásának pontosítása, minél jobb végrehajtása, aminek az eredménye a jobb teljesítmény elérése. Így akik rendszeresen részt vesznek edzésen, technikailag jobban végretudják hajtani az általam mért atlétikai mozgásanyagot.

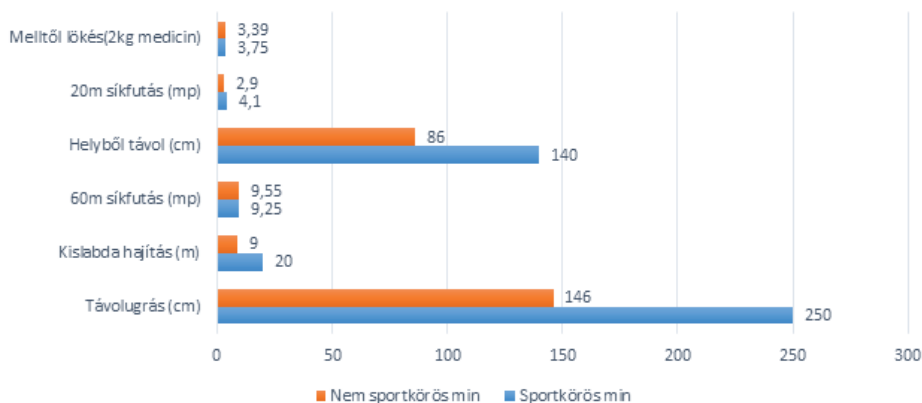
Az 5. osztályban a szórásértékek a sportkörös tanulónál stabilabbak, kivétel a kislabdahajtást (sd.: 5,10 és 5,28). Az értékek alapján megállapítható, hogy a mért populációban a serdülőkori változások a cselekvésbiztosságot nem befolyásolják nagy mértékben. Stabil az értékmutató abban, hogy aki rendszeresen részt vesz foglalkozáson, eredményei nem ingadoznak annyira, mint versenyszerűen nem sportoló társaié.



7. diagram. Szórásértékek összehasonlítása az 5. osztályos tanulóknál



8. diagram. Maximumértékek összehasonlítása az 5. osztályban



9. diagram. A minimumértékek összehasonlítása az 5. osztályos tanulóknál

A maximális értékek esetében azt látjuk, hogy aki csak testnevelésórán találkozik az atlétikával, az teljesítményeiben gyengébb. A diagramon jól látható az értékek alakulása. Az előzőekhez hasonlóan ez azzal magyarázható, hogy ebben a korszakban már sokkal cselekvésbiztosabbak a tanulók, technikájuk kifinomultabb.

A minimumértékek esetében ugyanez a folyamat figyelhető meg, hogy az értékek erősebbek azoknál, akik részt vesznek edzésen.

### Megbeszélések

A kapott eredmények felhasználhatóak a testnevelésórák, edzések eredményesebb megtervezéséhez a gyermekek adott fizikai állapotának és edzettségének megfelelően. A kötelezően mért Netfit mérés mellett (5. osztály) a gyermekek testi fejlettségéről és motoros teljesítményeiről újabb képet kaptunk.

A táblázatokban bemutatott gyermekek testi fejlettsége és motoros teljesítménye a továbbiakban viszonyítási alapot képez a jövőbeni felmérések során.

A tanulók motoros teljesítménye és testi fejlettsége összhangban van az életkori sajátosságokkal. Az életkori szakaszoknak megfelelően nem mindig a papírforma szerinti életkorban a legjobb a teljesítmény, ez magyarázható a mai felgyorsult világ Z-generációjával kapcsolatos ismereteinkkel.

Az adott életkornak megfelelő edzettségi állapot a legtöbb motoros tesztben jobb eredményeket mutatott, mint a gyengébb edzettségi állapot.

A vizsgált eredmények szerint az életkor előrehaladtával a technika tökéletesítésével és cselekvésbiztossággal a teljesítmény növekszik. Ez főként a 10–12 éves korosztályra jellemző. A 9–10 éves korosztálynál még a specializálódás nem fejlődött ki, ezért alakultak ki a nem sportkörös tanulók esetén egyes elemeknél jobb eredmények.

Irodalmi forrásokat ilyen méréstípusokra nem találtunk, így hasznosnak tartjuk a továbbiakban az ilyen adatbázisok létrehozását, amelyek segítséget nyújthatnak a jövőben egy egészségesebb generáció módszeres fejlesztéséhez.

A kutatásunk hipotézise beigazolódott, miszerint a sportkörön és edzésen részt vevő tanulók képességeikben és atletikus mozgásaikban teljesítményük jobban realizálódott, mint nem sportkörös társaiké.

## **Összefoglalás**

Jelen kutatásunkkal szeretnénk volna bebizonyítani, hogy az atlétikaedzések, délutáni sportköri foglalkozások a gyermekek teljesítményében kiemelt szerepet játszanak. A tanulókat felmérve néhány statisztikai esetben érdekes eredményeket kaptunk. Nagymozgásos motoros tesztel és az atlétika versenyszámaival kaptunk egy teljes képet a tanulók fizikai állapotáról. A kutatás során megtapasztaltuk, hogy 10–12 éves kortól mennyire fontos a technikai végrehajtások tökéletesítése a minél jobb teljesítmény elérése érdekében. Az atlétikai kondicionális és koordinációs képességek kitűnő alapot adnak más sportmozgásokhoz. A testnevelésórák tananyagába jól beépíthetőek az atlétika alapjai. A felmérés segítséget nyújt abban, hogy melyek azok a területek a testnevelésórán és edzéseken, amelyekre nagyobb hangsúlyt kell fektetni.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

BÉRES SÁNDOR, MÜLLER ANETTA, SZALAY GÁBOR, SERES JÁNOS (2015) Atlétika. Eszterházy Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger.

KOLTAI JENŐ, OROS FERENC (2004) Az atlétika oktatása. *A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) jegyzete, Budapest.*

NÁDORI LÁSZLÓ (1984) Sportképességek mérése. *Sport, Budapest*

POLGÁR TIBOR ÉS BÉRES SÁNDOR Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai. *Dialóg Campus kiadó 2011. 1. fejezet*

POLGÁR TIBOR, SZATMÁRI ZOLTÁN: A motoros képességek ([http://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/motoros-kepessegek\\_5538f514576d8.pdf](http://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/motoros-kepessegek_5538f514576d8.pdf))

PETRIDIS LEONIDAS (2015) A sportteljesítmény fizikai összetevőinek diagnosztikája. Campus Kiadó, Debrecen

<https://hungarofit.hu/2012-2013-as-tanevben-osszegyujtott-adatainak-osszesitesel/>

<http://www.kettlebelledzes.hu/fms>

<http://www.kodolanyi.hu/nevelestortenet/>

<http://kerettanterv.ofi.hu/>

BÁNHIDI BENCE (2015) A Kölyökatlétikai Program ugrószámainak alkalmazhatósága a mindennapos testnevelésben. *Szakdolgozat*

SZABÓ ESZTER (2016) Ép értelmű és tanulásban akadályozott kisiskolások testi fejlettsége és motoros teljesítménye. *Doktori tézisek*